



vous guider



Le carnet des aidants

- Soutien des aidants familiaux sur leur territoire de vie
Canton de Saint Agrève,
Communes de Désaignes, Intres et Saint Jean Roure

CARNET DES AIDANTS FAMILIAUX

Sommaire

1^{ère} partie :

- Pourquoi ce carnet ?.....P. 3
- Qu'est-ce qu'un aidant familial ?.....P. 4
- Une vraie reconnaissance.....P. 4
- Quelques conseils pour mieux vivre au quotidien.....P. 5

2^{ème} partie :

- Les droits des aidants.....P. 8

3^{ème} partie :

- Les droits de la personne âgée accompagnée.....P. 11

4^{ème} partie : *(feuillets amovibles dans le rabat)*

- L'annuaire local des organismes, services, professionnels
- Les barèmes
- Glossaire.....P. 29
- Bibliographie.....P. 30



■ Pourquoi ce carnet ?

Ce guide a pour objectif de vous **informer**, vous et vos proches sur vos droits, sur les démarches à entreprendre, les organismes à contacter. Il vous renseigne également sur l'ensemble des services et structures à votre disposition sur votre territoire de vie.

En s'adressant à l'**entourage familial**, ce guide apportera une meilleure prise en compte des besoins des personnes aidées et permettra à tous de mieux vivre ensemble.

Il a pu être réalisé grâce à la volonté et à la collaboration étroite des CCAS de différentes communes d'un bassin de vie, du Conseil général de l'Ardèche et de la MSA Ardèche Drôme Loire site de l'Ardèche.

Sa réalisation s'intègre dans un projet partenarial plus vaste d'actions de soutien des aidants familiaux (2009/2012) : favoriser l'écoute et le soutien relationnel, proposer des temps de formation et organiser des temps de répit sont les axes prioritaires de ce contrat d'actions sur un territoire rural de montagne regroupant les communes :

- du canton de SAINT AGRÈVE,
- de DESAIGNES,
- d'INTRES et de JEAN ROURE.

La MSA, qui est à l'initiative de ce projet, a désigné un conducteur de projet, référent de l'ensemble des actions, que vous pouvez contacter pour tout renseignement, ou pour faire connaître vos besoins :

Mireille MACIEIRA

Conducteur de projet – assistante sociale MSA site Ardèche
tél 04 75 06 97 00 (répondeur téléphonique si absence)
macieira.mireille@ardechedromeloire.msa.fr



■ Qu'est-ce qu'un aidant familial ?

L'aidant familial est la personne qui vient en aide, à titre **non professionnel**, en partie ou totalement, à une personne âgée dépendante de son entourage proche, pour les activités de la vie quotidienne. On considère souvent qu'un aidant qui s'investit beaucoup dans l'accompagnement est « **principal** », mais plusieurs membres de la famille peuvent seconder cet aidant.

Cette aide régulière est permanente ou non. Elle peut prendre différentes formes :

- les soins d'hygiène, médicaux, de confort,
- les activités domestiques, la vigilance,
- les démarches administratives, l'accompagnement aux sorties, etc...

Votre activité d'aidant familial peut se dérouler au domicile du proche que vous aidez, à votre domicile si vous l'accueillez, mais aussi au sein d'un établissement d'hébergement.

Personne ne choisit d'être aidant. Par sens du devoir, par obligation matérielle, cela s'impose souvent comme une évidence. **Avant d'être aidants familiaux, les conjoints et les enfants restent d'abord des conjoints et des enfants, des fils et des filles.**

Tous les aidants familiaux se trouvent confrontés, à un moment ou à un autre de leur accompagnement, à des inquiétudes, des difficultés matérielles ou relationnelles. Ce sont les aidants qui assument, parfois jusqu'à l'épuisement, des tâches et des responsabilités lourdes. Ils remplissent une fonction, qu'à l'heure actuelle les pouvoirs publics ne peuvent pas assumer, malgré les aides professionnelles proposées.

■ Une vraie reconnaissance :

On peut estimer, en France, que plus de **3,5 millions de personnes** sont aidantes non professionnelles. La moitié sont les conjoints, un tiers les enfants.

Lors de la conférence de la famille en 2006, le statut de l'aidant familial a été reconnu. Depuis cette date, différents dispositifs (qui seront abordés dans ce carnet) vont dans le sens du soutien aux aidants familiaux. En 2009, une première journée des aidants familiaux a été instituée par le Ministère du travail et de la Solidarité (site internet : journeesaidants.fr)

■ Quelques conseils pour mieux vivre au quotidien :

(Ce paragraphe s'est largement inspiré du « guide de l'aidant familial » édité par le Ministère du Travail, des relations sociales et de la solidarité).

■ Réfléchissez à votre engagement :

La décision d'aider un proche, si elle s'impose souvent, va modifier profondément la vie de l'aidant, ce qui mérite un temps de discussion et de réflexion avec tous les membres de la famille impliqués :

- ✓ comment votre quotidien et votre vie de famille vont-ils être affectés,
- ✓ qu'allez-vous assurer vous-même et sur quelles personnes de confiance pouvez-vous compter pour vous relayer.

Il est important de mesurer ses capacités physiques, psychologiques, émotionnelles, financières à court terme et à long terme afin de définir et de réajuster, quand cela sera nécessaire l'organisation la plus adaptée à la situation entre vous-même et les intervenants professionnels.

■ Prenez soin de vous :

Restez attentif(ve) à vous-même. Des signes comme la survenue d'insomnies, de douleurs articulaires ou dorsales, l'irritabilité, voire la colère et l'agressivité, peuvent être des « sonnettes » d'alarme. C'est alors le moment de vous reposer et de vous faire relayer par d'autres, au moins momentanément.

■ Accordez-vous des temps de répit :

Aider une personne handicapée ou âgée en perte d'autonomie est une activité qui demande beaucoup d'énergie. Une telle activité peut s'avérer parfois épuisante tant physiquement que psychologiquement. C'est pourquoi **il ne faut pas hésiter à demander de l'aide**. Famille, ami(e)s, voisin(e)s, hébergements temporaires, services d'aide à domicile sont autant de solutions à envisager pour se reposer. Ne culpabilisez surtout pas car, grâce à ces pauses, vous serez bien plus disponible et détendu(e), ce qui est très important pour le proche que vous aidez et les rapports que vous entretenez avec lui.

■ Sachez gérer votre « stress » et partager vos difficultés :

L'aidant familial est amené à tout faire : soigner, nourrir, laver, faire le ménage, les courses, gérer les rapports avec les administrations et le corps médical... Afin de ne pas succomber au découragement ou à l'impression oppressante de ne pas y

arriver, il semble important de définir des priorités, d'accepter de déléguer. Il est essentiel de parler de ces difficultés au fur et à mesure de l'accompagnement, soit à votre entourage proche, soit à des professionnels : travailleurs sociaux, responsables des services de soins, d'aide à domicile, médecins et infirmiers.

Au sein d'un **groupe de paroles**, vous pouvez partager vos expériences avec d'autres aidants familiaux, vous verrez que d'autres personnes réagissent comme vous dans des situations identiques. Souvent, vous trouverez une solution concrète face à une difficulté, d'autres l'ayant déjà connue et surmontée.

Des associations regroupant les malades et leurs proches assurent un soutien et un relais entre le malade et le monde médical (information sur la maladie, les traitements). Certaines ont une délégation en Ardèche ou en Drôme : n'hésitez pas à les contacter (voir annuaire dans carnet).

■ **Créez un réseau d'entraide :**

Pouvoir **compter sur des aides extérieures est précieux**. C'est pourquoi il faut que vous puissiez vous constituer un réseau de professionnels ou de voisin(e)s, ami(e)s... sur qui vous pouvez vous reposer dans les moments où vous aurez besoin de répit. Cette relation de confiance avec les autres personnes est indispensable dans le quotidien. Une bonne coordination de tous ces intervenants est cependant nécessaire pour que vous ne vous sentiez pas « envahi » dans l'intimité de votre foyer. Prenez bien le temps d'**expliquer** le plus clairement à la personne, ou au service auquel vous vous adressez **vos besoins et ceux de la personne dépendante**. Enfin, si un(e) voisin(e) ou ami(e) se propose spontanément de vous rendre service, ne refusez pas, par principe, son aide.

■ **Dialoguez avec votre proche, restez à son écoute**

Afin que chacun trouve sa place dans la relation aidant/aidé, le dialogue est indispensable car, dans ce tête à tête permanent, des tensions et des incompréhensions peuvent apparaître de part et d'autre. Il faut donc faire un effort pour s'entendre et se comprendre. **N'hésitez pas à parler avec lui (ou elle)**, dites-lui ce que vous comprenez, ce que vous ressentez, ce qui vous préoccupe. Une explication franche est toujours préférable au « non-dit ».

Même si vous avez l'impression qu'il (ou elle) ne peut pas vous comprendre, l'intonation de la voix, l'expression du regard peuvent faire passer vos émotions comme vos intentions.

En **expliquant, écoutant et en demandant l'avis de la personne aidée**, vous respectez son autonomie et l'encouragez dans ses capacités. Lorsque la communication est difficile, et que vous n'êtes pas sûr(e) d'avoir bien compris ce qu'elle a dit, répétez ce que vous avez entendu avec vos propres mots et demandez à votre proche si c'est bien cela qu'il a voulu dire.

■ Aidez-le à maintenir son autonomie

Votre rôle d'aidant consiste notamment à **aider votre proche à rester autonome** le plus longtemps possible. Il faut donc l'encourager à exécuter tous les gestes et activités dont il est capable, même si c'est avec difficulté et même si cela prend plus de temps que si vous le faisiez à sa place.

Par ailleurs, **la personne aidée doit décider elle-même**, autant qu'elle le peut, du type d'aide dont elle souhaite bénéficier ou non. Toutefois, dans cette décision, il importe que soient également pris en compte ce que vous êtes en mesure de faire ainsi que vos limites.

Il faut **veiller à ne pas infantiliser la personne dépendante** qui peut en être humiliée ou en souffrir. Cependant, il faut rester conscient de ses possibilités, ce qui demande parfois de faire le deuil de ce qu'a été auparavant celui ou celle que vous aimez.

■ Adaptez-vous à sa maladie ou son handicap

Dans le cas de certaines maladies (la maladie d'Alzheimer par exemple), il est important de bien en **connaître les symptômes physiques et mentaux** afin de pouvoir vous ajuster au jour le jour aux capacités de la personne aidée. N'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous semblent utiles aux professionnels qui vous entourent : infirmiers, médecins, travailleurs sociaux.



L'AIDANT ET SES DROITS

Le congé de soutien familial :

■ **De quoi s'agit-il ?**

Un salarié (ayant au minimum deux ans d'ancienneté) peut interrompre son activité pendant trois mois, renouvelable jusqu'à une durée maximale d'un an, pour s'occuper d'un parent dépendant. Ce congé n'est pas rémunéré, mais vous pouvez être salarié(e) de la personne que vous accompagnez.

■ **Comment s'y prendre ?**

Le salarié doit solliciter son employeur, au moins deux mois avant le début du congé, par lettre recommandée, en joignant certains justificatifs.

■ **Plus d'infos ?**

Après du service de ressources humaines de votre entreprise, en consultant le site internet : vosdroits.service-public.fr

Le congé de solidarité familiale :

■ **De quoi s'agit-il ?**

Un salarié peut bénéficier pendant 3 mois, renouvelable une fois, d'un congé pour assister un proche en fin de vie. Une allocation journalière d'un montant de 53,17 € lui sera versée pendant trois semaines. .

■ **Comment s'y prendre ?**

Il doit solliciter son employeur au moins 15 jours avant le début du congé par lettre recommandée en joignant un certificat médical.

■ **Plus d'infos ?**

Après du service de ressources humaines de votre entreprise, en consultant le site internet : vosdroits.service-public.fr

La formation :

Il ne s'agit pas de substituer le soignant par l'aidant, mais des éléments de formation vont lui permettre de se réassurer et de se sécuriser dans les actes d'accompagnement qu'il prodigue à la personne aidée.

■ De quoi s'agit-il ?

Dans le cadre du plan Alzheimer, des modules de formation de 14 heures peuvent être proposés autour de trois grands axes :

- ✓ connaître la maladie et ses manifestations
- ✓ appréhender le retentissement des troubles de la maladie dans la vie quotidienne
- ✓ apprendre à l'aidant à se préserver en identifiant ses limites et les aides possibles.

Sur proposition du secrétaire d'état aux personnes âgées, ces formations pourront s'étendre prochainement aux aidants accompagnant des personnes atteintes d'autres pathologies.

■ Comment s'y prendre ?

L'aidant peut exprimer ce besoin de formation auprès du travailleur social (annuaire en annexe) qu'il connaît le mieux. Il conviendrait de réunir une dizaine de personnes pour démarrer une formation localement.

■ Le droit au répit : prendre du temps pour soi

Si actuellement, le répit n'est possible que grâce à la solidarité familiale, des formules alternatives existent sur certains territoires qui facilitent grandement la vie des aidants :

- ✓ accueil de jour,
- ✓ hébergement temporaire en maison de retraite,
- ✓ accueil familial.

■ Comment s'y prendre ?

Des projets sont en cours de réflexion et d'élaboration, **n'hésitez pas à manifester vos besoins** auprès des professionnels intervenant au domicile, ou en complétant le feuillet détachable situé en fin de carnet à retourner au référent de ce contrat d'actions.

Reconnaissance et validation des acquis, de l'expérience :

Les aidants familiaux qui s'occupent d'un proche dépendant durant parfois plusieurs années ont acquis certains savoir-faire proches de ceux d'un aidant professionnel (tout en étant différents, car profondément imprégnés d'une dimension affective). Ces savoir-faire sont des atouts à valoriser si vous recherchez un emploi dans les métiers de l'intervention sociale et notamment des services à la personne.

■ Comment s'y prendre ?

Vous avez un projet de reconversion professionnelle ou vous recherchez un emploi en lien avec l'aide à la personne, retracez votre expérience. La tenue d'un carnet (modèle disponible sur site internet : social.gouv.fr) peut vous aider à effectuer un bilan complet de vos activités. Gardez tous vos justificatifs et attestations. Vous pouvez contacter un conseiller d'une antenne de pôle emploi qui vous aidera à construire votre projet professionnel.

Faciliter l'accès aux soins des aidants, préserver leur capital santé :

L'aide apportée par les familles aux personnes âgées dépendantes est une source de stress qui compromet la qualité de vie et la santé des aidants. Par manque de temps, l'aidant a même tendance à négliger de se soigner. Les risques de voir se développer des pathologies sont donc plus importants, compromettant ainsi, et la santé de l'aidant, et le devenir de la personne accompagnée.

■ Comment s'y prendre ?

L'aidant doit prendre conscience de l'importance de sa propre santé, et repérer les signes d'alerte : fatigue extrême, insomnies, fatigue morale...

Il doit en informer son médecin et solliciter un diagnostic santé, habituellement pris en charge par l'assurance maladie. Ne pas hésiter à se ménager du temps pour soi en participant à des groupes de parole ou ateliers de prévention santé, en parler au travailleur social que vous connaissez le mieux.

Soutien au niveau psychologique :

Accompagner une personne en perte d'autonomie sur du long terme peut entraîner une usure émotionnelle pouvant dégénérer en état dépressif. Lors du décès de la personne aidée, on constate aussi un effondrement psychologique de l'aidant qui s'est beaucoup investi. C'est pourquoi il est important d'accepter de l'aide :

- ✓ au sein d'un groupe de parole,
- ✓ grâce à l'intervention d'un psychologue,
- ✓ en consultant votre médecin traitant.

■ Comment s'y prendre ?

N'hésitez pas à aborder vos difficultés avec les professionnels qui vous entourent : infirmiers, travailleurs sociaux... vous aideront à trouver le bon interlocuteur. Le référent du programme d'actions de soutien aux aidants familiaux est également à votre écoute (*voir ses coordonnées sur 1^{ère} page du livret*).



LES DROITS DE LA PERSONNE AIDÉE

Les informations contenues dans cette partie sont susceptibles d'évoluer dans le temps. Les lois changent. Il est donc impératif de s'adresser aux professionnels susceptibles de bien vous renseigner (*voir annuaire inclus dans le carnet*). Nous avons cependant jugé bon de vous guider dans vos démarches et de préciser vos droits pour répondre à un maximum de questions concernant le maintien à domicile d'une personne âgée présentant des problèmes de perte d'autonomie.

Toutes les informations sont répertoriées :

- 1 – l'aide à la vie quotidienne
- 2 – les soins
- 3 – l'habitat
- 4 – les déplacements
- 5 – l'aide aux démarches administratives, le conseil
- 6 – les aides financières diverses
- 7 – la protection des biens et des personnes, la lutte contre la maltraitance
- 8 – l'intégration en maison de retraite
- 9 – la prévention des risques liés au vieillissement
- 10 – les loisirs.

1 – l'aide à la vie quotidienne :

l'aide à domicile financée par les caisses de retraite :

■ **De quoi s'agit-il ?**

Une aide à domicile intervient chez la personne âgée retraitée pour l'aider à effectuer des tâches ménagères telles que l'entretien courant de la maison, les courses, la préparation des repas, l'aide aux démarches administratives simples, mais aussi l'accompagner pour des sorties.

■ **Comment s'y prendre ?**

Par l'intermédiaire d'un service prestataire :

Contactez un des services employant des aides à domicile présents sur votre lieu de résidence (*voir annuaire du carnet*), ce service **se chargera des démarches auprès de votre caisse de retraite.**

Le nombre d'heures accordé varie en fonction, de votre état de santé, de votre âge, de votre situation familiale, de votre caisse de retraite. **Chaque cas est particulier.**

Après une hospitalisation, sollicitez en premier les heures accordées par votre mutuelle, elles sont gratuites, sinon contactez **rapidement** le service prestataire qui vous aidera à faire une demande d'heures plus intensive pendant votre convalescence :

- ✓ la CARSAT (ex CRAM) vous propose un « accompagnement de sortie d'hospitalisation » pendant une durée de 3 mois sur signalement de l'hôpital avant la sortie
- ✓ la MSA une prestation « bien vivre à domicile » pendant trois mois renouvelable une fois
- ✓ les autres régimes « spéciaux » sont à contacter pour connaître leurs conditions. Vous pouvez aussi vous adresser aux services d'aide à domicile localement.

■ **Combien ça coûte ?**

Chaque caisse de retraite a son propre barème. L'ensemble des ressources du ménage est pris en compte (y compris les revenus mobiliers). La participation du bénéficiaire est donc variable et vous sera précisée par écrit pour accord. Si la dépense peut paraître importante, elle est à mettre en parallèle avec le service rendu qui vous permet de rester à votre domicile plus longtemps dans des conditions meilleures.

A noter que certaines caisses de retraite complémentaires peuvent vous aider à financer ces dépenses, ainsi que la caisse des anciens combattants.

L'aide à domicile dans le cadre de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) :

■ De quoi s'agit-il ?

L'APA est une allocation versée par le Conseil général destinée aux personnes âgées de **plus de 60 ans** vivant à leur domicile, dans leur famille ou chez un tiers, ou aux personnes accueillies dans un établissement d'hébergement.

La personne doit rencontrer des difficultés pour accomplir certains **des gestes simples de la vie quotidienne** :

se lever et se déplacer à l'intérieur du logement ou à l'extérieur,
se laver, s'habiller, gérer des problèmes d'incontinence,
s'alimenter...

■ A domicile :

Une équipe médico sociale du Conseil général, qui gère cette allocation, évalue la perte d'autonomie et les besoins du demandeur.

Le critère retenu pour évaluer le degré d'autonomie d'une personne est le GIR (Groupe Iso Ressources de 1 à 6). Cette évaluation sert à apprécier les besoins et permet de définir un plan d'aide en tenant compte des possibilités financières allouées à chaque GIR (plus la personne est dépendante, plus le plan d'aide sera conséquent). L'APA permet le financement partiel d'un nombre d'heures d'aide à domicile ou d'auxiliaires de vie, d'aides techniques, d'accueil de jour et/ou temporaire.

A noter que si vous souhaitez employer directement une personne à votre domicile, le Conseil général de l'Ardèche vous propose le CASA (Chèque Autonomie Solidarité Ardèche). Il s'agit d'un chèque emploi service universel facilitant la rémunération du salarié. Dans ce cas la personne âgée devient employeur avec toutes les obligations qui se rattachent à ce statut. La fille, belle-fille de la personne âgée peuvent être employées, mais pas son conjoint.

■ En établissement :

L'APA contribue à financer les dépenses liées à la prise en charge de la perte d'autonomie, et vient donc en déduction du prix de journée qui est demandé au résident (en Ardèche, l'APA est versée directement à l'établissement).

■ Comment s'y prendre ?

Vous pouvez retirer un dossier auprès de votre mairie, du CCAS, du Centre Médico Social ou du Conseil général, de la MSA, de la CARSAT, ou auprès des associations d'aide à domicile.

Une fois rempli, le dossier sera adressé à l'Unité Territoriale du Conseil général à laquelle vous êtes rattaché. *(voir annuaire du carnet).*

■ Quel est le montant de l'aide accordée ?

Le montant de l'APA tient compte du niveau de perte d'autonomie du demandeur et de ses ressources (voir barème du carnet).

Ce montant est révisable dans le temps en fonction de l'état de santé de la personne âgée, sur demande de l'intéressée, par courrier. Il est indispensable de joindre sa dernière feuille d'imposition ou de non imposition à chaque demande de révision afin de gagner du temps sur l'effectivité du plan d'aide.

A noter que l'APA ne fait l'objet **d'aucun recours sur les successions, donations ou legs**. Elle est versée soit au bénéficiaire, soit au service d'aide à domicile ou à l'établissement d'hébergement.

Le portage de repas :

■ De quoi s'agit-il ?

La confection des repas (qui nécessite de pouvoir faire ses courses) peut poser problème pour des personnes âgées en perte d'autonomie ou malades. Des services de livraison à domicile sont prévus pour pallier ces difficultés. Des plateaux repas sont livrés chauds ou à réchauffer pour tous les repas de la semaine, ou seulement certains jours.

■ Comment s'y prendre ?

Il faut s'adresser aux services gestionnaires du secteur (voir annuaire dans carnet).

■ Combien ça coûte ?

Le prix du repas est fixé par le service et peut évoluer dans le temps (voir barème dans carnet)

Une participation du Conseil général peut-être accordée pour les personnes bénéficiaires de l'APA, ainsi que certaines caisses de retraite.

■ A noter :

Certaines maisons de retraite ouvrent leur service de restauration pour accueillir des personnes âgées du secteur qui préfèrent manger en compagnie. Se renseigner auprès de ces établissements (voir annuaire du carnet).

La téléassistance :

De quoi s'agit-il ?

Un dispositif relié au téléphone permet aux personnes âgées isolées d'alerter en continu (24 h/24 h et 7j/7j) une centrale d'écoute, en cas d'urgence ou de difficultés (malaise, chute, anxiété) et par simple pression d'un bouton sur un pendentif ou bracelet porté par la personne âgée. Cette centrale d'appel renvoie l'appel vers la famille, les voisins, le médecin ou les secours, à qui les clefs du domicile peuvent être confiées.

Comment s'y prendre ?

Contactez le service gestionnaire de ce dispositif sur votre secteur (voir annuaire du carnet).

Combien ça coûte ?

Chaque service propose son tarif (voir barème). Le Conseil général dans le cadre de l'APA, ou les caisses de retraite (de base ou complémentaires) peuvent participer.

A noter que des démarcheurs à domicile privés proposent ce service. Il convient de bien comparer les prestations et les tarifs avant de s'engager. Un contrat signé à domicile peut être annulé sous huitaine par l'intéressé.

2 – Les soins :

Les médecins généralistes :

Chaque assuré social doit choisir un médecin traitant et en informer sa caisse de sécurité sociale. Vous pouvez en changer, un imprimé est prévu à cet effet disponible dans les cabinets médicaux et auprès des permanences de sécurité sociale. Si votre médecin prend sa retraite ou quitte son cabinet, vous devez également refaire cette démarche avec son remplaçant.

Les soins infirmiers :

Assurés par les infirmiers libéraux :

De quoi s'agit-il ?

Sur élaboration d'une Démarche de Soins Infirmiers (DSI) réalisée conjointement par le médecin (généraliste ou hospitalier) et l'infirmier, des actes de **soins d'hygiène** et de prévention peuvent être réalisés à domicile par des infirmiers libéraux.

Sur prescription de votre médecin généraliste ou après une hospitalisation, des actes de **soins techniques** peuvent être effectués à domicile par des infirmiers libéraux.

■ **Comment s'y prendre ?**

Après la prescription médicale, contactez un des infirmiers de votre secteur (voir annuaire téléphonique, pages jaunes)

■ **Combien ça coûte ?**

Ces actes sont remboursés par votre caisse de sécurité sociale, complétés par votre mutuelle ou la CMUC.

✓ **Assurés par les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) :**

■ **De quoi s'agit-il ?**

Une équipe formée d'une infirmière coordinatrice, d'aide-soignantes et d'auxiliaires médico psychologique prend en charge au domicile un ensemble de soins ayant pour objet de faciliter le maintien ou le retour à domicile, d'éviter ou de retarder une hospitalisation, de prévenir ou de retarder la perte d'autonomie. L'infirmière libérale peut parfois compléter la prise en charge si des soins techniques précis sont nécessaires.

■ **Comment s'y prendre ?**

Dans le cadre d'une Démarche de Soins infirmiers (DSI), votre médecin et l'infirmier font une prescription, puis il faut s'inscrire auprès du bureau de ce service (voir annuaire dans carnet). Il peut parfois y avoir un temps d'attente.

■ **Combien ça coûte ?**

Après accord de votre caisse de sécurité sociale, le remboursement de cette prise en charge est total, car il s'inscrit en général dans le cadre d'une pathologie qui vous donne droit au remboursement à 100 % de vos dépenses de santé.

■ A noter :

D'autres professionnels para-médicaux sont présents sur votre secteur, il s'agit :

- des masseurs-kinésithérapeutes (réduisent les déficiences physiques d'une personne fragilisée) :
 - pris en charge par l'assurance maladie,
- des dentistes (assurent les soins dentaires) :
 - pris en charge par l'assurance maladie,
- les pédicures – podologues (contribuent à un bon entretien des pieds et à corriger certaines postures) :
 - non pris en charge par l'assurance maladie, mais par certaines mutuelles,
- les orthophonistes (spécialisés dans la rééducation du langage) :
 - pris en charge par l'assurance maladie.

Pour l'ensemble de ces professionnels de la santé, nous vous proposons de consulter votre **annuaire téléphonique (pages jaunes)** pour trouver leurs coordonnées.

L'hôpital local :

Sur Saint-Agrève et sur Lamastre, deux hôpitaux locaux (voir annuaire dans carnet) vous proposent :

- ✓ des services de médecine,
- ✓ des services de soins de suite et de réadaptation (convalescence, rééducation),
- ✓ des consultations spécialisées,
- ✓ des consultations de radiographies, échographies.

En cas d'hospitalisation, chaque établissement vous remet un livret d'accueil, qui vous informe sur son fonctionnement, ses services. Y figure la charte de la personne hospitalisée reprenant l'ensemble de vos droits.

N'hésitez pas à poser vos questions et à faire part de vos difficultés au personnel d'encadrement des services.

Le Centre Médico Psychologique pour Adultes :

■ De quoi s'agit-il ?

En cas de difficulté d'ordre psychologique ou psychiatrique, et après en avoir parlé à votre médecin traitant, vous pouvez rencontrer une équipe composée d'un infirmier et d'un psychiatre au cours d'une consultation qui sera prise en charge par votre caisse d'assurance maladie.

■ Comment s'y prendre ?

Consulter l'annuaire du carnet pour connaître le CMP dont vous dépendez et appeler le secrétariat pour obtenir un rendez-vous.

3 – L'habitat :

Améliorer, restaurer, adapter son logement :

■ De quoi s'agit-il ?

Votre logement peut s'avérer vétuste, inconfortable, présenter des risques liés à un mode de chauffage défectueux ou à une toiture en mauvais état. N'attendez pas que ces dégradations soient trop importantes, les réparations n'en seront que plus coûteuses.

Un organisme peut vous aider à faire un état des lieux, à rechercher des solutions et des professionnels adaptés, et à monter des dossiers de demande de financement auprès des différents organismes :

Contactez :

PACT - HABITAT et DEVELOPPEMENT

6, cours du Palais BP 409

07004 PRIVAS Cédex - Tél 04 75 66 13 80

A noter que les caisses de retraite, l'Etat (l'ANAH), le Conseil général peuvent participer à ces financements.

L'avancée en âge, la perte de mobilité, nécessitent une particulière vigilance pour éviter tout ce qui, dans un logement, peut provoquer une chute, et à terme, une perte d'autonomie. Le regard extérieur qualifié d'un technicien peut vous aider à repérer ces points dangereux. L'aménagement de sanitaires, la pose d'un siège élévateur peuvent aussi contribuer à retarder un départ en institution.

Des **aides techniques** très simples peuvent faciliter le quotidien d'une personne âgée :

téléphone adapté, réhausse wc, barres d'appui, main courante etc... Différentes subventions peuvent être sollicitées pour financer ces aides techniques : dans le cadre de l'APA ou de l'action sociale des caisses de retraite.

La maîtrise des dépenses d'énergie par une meilleure isolation des locaux est également une priorité des organismes délivrant des subventions dans le cadre de la rénovation de l'habitat ancien.

4 - les déplacements :

Se déplacer pour les actes du quotidien, ou les loisirs :

Il faut avant tout compter sur la solidarité de voisinage, ou familiale pour ce type de déplacement.

Certes, pour une personne âgée bénéficiaire de l'APA, et d'une prise en charge caisse de retraite votre plan d'aide pourra inclure l'accompagnement aux sorties par votre aide à domicile, mais cela amputera d'autant le temps consacré aux autres tâches (préparation des repas, aide à la personne).

N'hésitez pas à parler autour de vous de vos problèmes de déplacements. Certaines mairies, CCAS, peuvent vous proposer des solutions. Le co-voiturage reste une bonne solution dans les campagnes dans le cadre de l'entraide de quartier.

Se déplacer pour se faire soigner :

Pour une entrée ou sortie d'hospitalisation :

Le transport est remboursable, sur **prescription médicale précisant le moyen le moins onéreux adapté à l'état du malade** (ambulance, VSL, taxi, transport individuel).

Après une hospitalisation, pour poursuivre des soins liés à la pathologie :

Le transport est remboursable sur **prescription s'il est en rapport avec une ALD** (affection longue durée) ou s'il est réalisé en **ambulance** compte tenu de l'état médical de la personne.

■ Pour toutes autres consultations médicales :

Le transport est remboursable si la visite se réalise **sur prescription** du médecin traitant et qu'elle est en rapport avec une ALD (affection longue durée) ou s'il est réalisé en ambulance compte tenu de l'état médical de la personne.

Il est à noter qu'une prescription médicale obligatoire et qu'une demande d'entente préalable doivent être faites auprès du contrôle médical de la sécurité sociale ou MSA pour les transports de + de 150 kms (par trajet).

Les déplacements liés à une convocation du contrôle médical, d'un expert médical sont remboursables sur présentation de la convocation.

5 – Aide aux démarches administratives, les permanences administratives, les personnes ressources

La réglementation étant de plus en plus complexe, une personne âgée doit s'entourer de personnes compétentes pour connaître ses droits, et les faire valoir.

L'entourage familial peut parfois apporter cette aide, mais il ne faut pas hésiter à se rapprocher des professionnels qui assurent des permanences sur votre secteur (voir annuaire dans carnet).

A noter que le **centre socio culturel** de St Agrève propose une aide administrative assurée par une conseillère en économie sociale et familiale à toutes les familles du secteur. (voir annuaire dans carnet).

Si vous ne pouvez vous déplacer, prenez contact par téléphone, certains professionnels peuvent vous rendre visite à domicile.

Toutes ces personnes sont tenues au **secret professionnel**. Leurs prestations sont **gratuites**.

Faites leur confiance, elles connaissent bien toute la réglementation et les services qui peuvent vous aider.

6 – Les aides financières diverses :

■ De quoi s'agit-il ?

Le montant des retraites peut s'avérer très faible pour certaines personnes, il ne faut pas hésiter à faire vérifier vos calculs de retraite. Certaines erreurs ou oublis

peuvent durablement hypothéquer le montant de vos retraites sans possibilité de revenir en arrière. Rapprochez vous des agents « retraite » des différents organismes pour ces vérifications, ce sont les interlocuteurs les plus compétents pour vous répondre (voir annuaire dans carnet).

■ **L'allocation de Solidarité aux personnes Agées :**

Si votre retraite n'atteint pas le minimum légal (voir barèmes dans carnet), vous pouvez solliciter l'ASPA (ex FNS). **Attention** si vous êtes propriétaire de biens immobiliers d'une valeur dépassant **39 000 €**, ou si votre donation a moins de dix ans, vos héritiers peuvent se voir réclamer les sommes versées au titre de cette prestation. Bien se renseigner avant auprès d'un agent « retraite ».

■ **La CMUC ou l'aide pour une complémentaire santé :**

Votre régime de sécurité sociale ne vous rembourse pas à 100 %, vous avez donc besoin d'une mutuelle et vous ne pouvez pas la payer. Peut-être pouvez-vous prétendre à la **CMUC** (couverture maladie universelle complémentaire) ou à **une aide à la complémentaire santé** (voir barèmes dans carnet).

■ **Comment s'y prendre ?**

Rapprochez-vous de l'agent d'accueil de votre régime de sécurité sociale qui fait des permanences sur votre secteur ou contactez le service par téléphone (voir annuaire dans carnet)

■ **Aide financière pour dépenses de santé non remboursées :**

Certains soins sont très mal remboursés (optique, dentaire, prothèses auditives...) malgré votre mutuelle, une somme importante peut rester à votre charge. Pour les personnes ayant de faibles ressources, dans le cadre de l'action sociale, certaines caisses de retraite ou organismes de sécurité sociale peuvent examiner votre situation et vous accorder un secours exceptionnel.

■ **Comment s'y prendre ?**

Rapprochez-vous de l'intervenant social rattaché à cet organisme (voir annuaire dans carnet) qui après une **évaluation sociale présentera votre dossier à une commission**.

Il faut également savoir que certaines associations (ex : ligue contre le cancer) peuvent vous accorder des aides financières pour vous aider à faire face à des dépenses imprévues au cours de votre maladie.

Avantages liés à la carte d'invalidité – carte de priorité :

La carte d'invalidité :

■ De quoi s'agit-il ?

La carte d'invalidité est délivrée à toute personne dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80 %. Elle peut comporter différentes mentions (besoin d'accompagnement, cécité) et donne droit :

- ✓ à une priorité d'accès aux places assises dans les espaces et salles d'attente accueillant du public, dans les transports en commun, dans les files d'attente,
- ✓ à des avantages fiscaux,
- ✓ à une exonération éventuelle de la contribution à l'audiovisuel public,
- ✓ à diverses réductions tarifaires.

■ Comment s'y prendre ?

Il convient de s'adresser à la Maison Départementale des Personnes handicapées (MDPH) ou au secrétariat du Centre Médico Social (CMS/Conseil général) de votre secteur (voir annuaire dans carnet).

La carte de priorité pour personnes handicapées :

■ De quoi s'agit-il ?

Une personne peut avoir un taux d'incapacité inférieur à 80 % mais rendant la position debout pénible. Elle permet d'avoir une priorité d'accès aux places assises ou dans les files d'attente, mais n'a pas d'autres avantages financiers.

■ Comment s'y prendre ?

Il convient également de s'adresser à la MDPH de votre département.

Aide financière pour les charges : de loyer, d'électricité, de gaz, de fioul, d'eau :

■ De quoi s'agit-il ?

Toute personne locataire d'un logement pendant un minimum de six mois par an peut faire évaluer ses droits à une allocation logement qui sera calculée en fonction de la composition de son foyer, de ses ressources et du montant de son loyer. De la même façon, un propriétaire qui rembourse un prêt accession à la propriété ou rénovation peut solliciter ce même avantage.

Contactez l'agent d'accueil de la CAF ou de la MSA de votre secteur (voir annuaire dans carnet).

En cas d'endettement, ou d'impossibilité de payer vos factures de loyer, d'eau, d'électricité, de chauffage (fuel, bois), le Conseil général de l'Ardèche, dans le cadre du **Fonds Unique Logement** peut vous aider à titre exceptionnel à faire face à ces dépenses liées à votre logement.

■ Comment s'y prendre ?

Contactez le Conseil général (secrétariat du Centre Médico Social de votre secteur voir annuaire dans carnet) qui vous indiquera la procédure à suivre.

A noter que tout bénéficiaire de la CMUC peut bénéficier d'un abonnement EDF à **tarif spécial de Première Nécessité** (réduction de 30 % du tarif) ainsi que sur les 100 premiers KW consommés chaque mois. Ce type d'abonnement préférentiel existe aussi pour le téléphone pour les invalides de guerre.

Les CCAS au sein des mairies peuvent également à titre très exceptionnel vous soutenir pour une situation de grande précarité.

7 - La protection des biens et des personnes La lutte contre la maltraitance

La protection juridique des biens et des personnes

■ De quoi s'agit-il ?

Chacun d'entre nous peut être amené à constater la fragilité et la vulnérabilité d'une personne âgée dont les facultés mentales ou corporelles peuvent être altérées. Sans vouloir priver cette personne de sa liberté de décision et de ses droits, il convient, cependant, de pouvoir la protéger contre les agissements de personnes mal intentionnées ou des conséquences de prise de décisions irrationnelles.

Il convient de distinguer les simples mesures d'accompagnement et les mesures de protection juridiques qui nécessitent une décision du Juge des Tutelles.

■ Comment s'y prendre ?

Si le proche veut intervenir, il est primordial de demander l'aide du médecin traitant connaissant le mieux la personne âgée pour une première évaluation et de signaler la situation au Juge des Tutelles rattaché au Tribunal d'Instance (dans ce cas, un certificat médical établi par un médecin expert sera exigé). Certains

professionnels peuvent soutenir et apporter leur témoignage en complément de celui de la famille. Les services sociaux seront en mesure de vous expliquer la procédure dans le détail.

Depuis la réforme des tutelles en 2009, différentes formes de protection existent en fonction du degré d'altération des facultés de la personne :

- ✓ **la mesure d'accompagnement social personnalisé (MASP) et la mesure d'accompagnement judiciaire (MAJ)** : ces nouvelles mesures confient à un mandataire (l'UDAF) la **gestion** de certaines prestations sociales mais l'intéressé continue à exercer tous les actes de la vie civile,

3 mesures judiciaires ont pour objectif de protéger la personne et ses biens :

- ✓ **la mesure de sauvegarde de justice** : c'est une mesure temporaire, immédiate, qui protège la personne et ses biens sans lui enlever ses droits,
- ✓ **la curatelle (assistance du majeur)** : la personne conserve la faculté d'accomplir seule certains actes, mais les actes de disposition du patrimoine doivent être autorisés par le curateur ou par le juge,
- ✓ **la tutelle (représentation du majeur)** : cette mesure instaure une protection continue et complète de la personne et de ses biens, la personne est représentée par son tuteur pour TOUS les actes de la vie courante ET les actes de disposition du patrimoine.

Les mesures de protection des majeurs sont confiées par le Juge des tutelles en priorité à un membre de la famille ou à un proche, mais il peut aussi désigner un « mandataire judiciaire à la protection des majeurs » qui peut être un service géré par une association, une personne physique agréée, un service géré par un établissement de santé, social ou médico-social.

Le mandat de protection future :

De quoi s'agit-il ?

Il permet à une personne (le mandant) de désigner à l'avance la ou les personnes (mandataires) qu'elle souhaite voir être chargées de veiller sur sa personne et/ou sur tout ou partie de son patrimoine pour le jour où elle ne serait plus en état physique ou mental de le faire seule.

■ Comment s'y prendre ?

S'adresser à son notaire pour l'enregistrement de ce mandat. Le notaire devient le garant de la bonne exécution du mandat et peut signaler au juge des tutelles tout acte contraire aux intérêts du mandant.

La personne de confiance :

Dans le cadre d'une hospitalisation, il est possible de désigner une personne de confiance. Cette mesure permet à toute personne majeure de désigner une personne habilitée à être informée et consultée lorsque le patient se trouve hors d'état d'exprimer sa volonté et à l'accompagner durant son séjour hospitalier. Il s'agit d'une personne librement choisie par le patient dans son entourage et en qui il a toute confiance (parent, proche ou le médecin traitant). La désignation de la personne de confiance n'est pas une obligation mais un droit pour le patient. Elle ne représente pas le patient, sa mission est de conseiller le patient dans ses décisions. La désignation se fait dans l'unité fonctionnelle d'hospitalisation du patient (voir site internet : cadre de sante.com).

■ La Maltraitance :

Repérer une situation de maltraitance n'est pas aisé : elle peut être physique, psychique, résulter d'un manque de soins, de nourriture... Dans le doute, vous pouvez toujours rencontrer un travailleur social, qui est tenu au secret professionnel, et qui pourra vous aider, ainsi que le médecin qui suit la personne âgée.

ALMA France (allo maltraitance : 3977 numéro national) est une centrale d'écoute qui fonctionne grâce à des bénévoles formés, qui pourra vous apporter une réponse efficace et pertinente, dans le respect de la confidentialité.

Chacun se doit de porter assistance à une personne en danger, le silence est pire que tout...

8 - L'intégration en maison de retraite :

■ De quoi s'agit-il ?

Lorsque le maintien à domicile devient trop difficile, ou que la personne préfère un hébergement collectif plus sécurisant, l'admission en maison de retraite se décide.

C'est un projet qui se prépare : il ne faut pas hésiter à visiter les établissements, à rencontrer les Directions pour poser toutes les questions qui sont légitimes.

S'inscrire sur une liste d'attente en remplissant un dossier d'inscription n'engage à rien, mais permet d'anticiper et d'éviter l'urgence qui déstabilise. Les établissements du secteur (voir annuaire du carnet) peuvent recevoir des personnes de plus de 60 ans dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale et paramédicale ainsi que des personnes âgées dépendantes (à noter qu'à titre dérogatoire, ces établissements peuvent accueillir des personnes de moins de 60 ans).

■ Combien ça coûte ?

Cette question est fondamentale.

Les frais de séjour sont **différents selon chaque établissement, les contacter pour connaître leurs tarifs.**

Ils comprennent :

- ✓ le tarif soins qui recouvre les prestations médicales et paramédicales pris en charge par la sécurité sociale,
- ✓ le tarif hébergement qui reste à votre charge et couvre les frais d'hôtellerie (une allocation logement peut vous être accordée selon vos ressources), de restauration, d'administration, d'entretien, d'animation de la vie sociale de l'établissement,
- ✓ le tarif dépendance qui recouvre les prestations d'aide à la personne, de surveillance, pris en charge par le Conseil général dans le cadre de l'APA (un ticket modérateur variable en fonction des ressources reste à charge du résident).

Selon vos ressources financières, vous pouvez prétendre :

- ✓ à une prise en charge par l'**Aide sociale à l'hébergement** : attention, l'obligation alimentaire des enfants peut être engagée, une hypothèque inscrite sur vos biens, et un recours sur succession exécuté après le décès du bénéficiaire, par le Président du Conseil général.
- ✓ certaines caisses de retraite complémentaires accordent des aides financières pour vous soutenir.

Concernant l'aide sociale à l'hébergement, vous pouvez vous adresser aux services du Conseil général qui gère cette prestation régie par le Règlement Départemental d'Aide Sociale. Les coordonnées figurent sur les imprimés de demande d'aide sociale qui sont à retirer auprès du CCAS de votre commune.

Pour toutes les autres questions, vous trouverez au sein des établissements des professionnels pouvant vous éclairer. N'hésitez pas à les interroger. Chaque situation est particulière.

9 – La prévention des risques liés au vieillissement

■ De quoi s'agit-il ?

Viellir n'est pas une fatalité, prendre soin de soi et de son mental peut prévenir l'apparition de certaines pathologies, voir contribuer à limiter leurs conséquences.

De nombreux organismes se mobilisent pour proposer aux jeunes retraités de participer à des ateliers de prévention :

- ✓ La MSA anime des « ateliers du bien vieillir » pour apprendre à mieux gérer sa santé : acquérir de nouveaux réflexes utiles au quotidien pour une meilleure hygiène de vie.
- ✓ Egalement en direction des seniors, elle propose un Programme d'Activation Cérébrale « PAC EUREKA » pour améliorer sa mémoire, tout en se divertissant dans le cadre d'un groupe convivial. Une activité assez semblable est proposée par le centre socio culturel de St Agrève chaque lundi.
- ✓ La CARSAT (ex CRAM) anime des ateliers de prévention des chutes, d'hygiène alimentaire, et pour les tout jeunes retraités des journées « bienvenue à la retraite ».

■ Comment s'y prendre ?

Si vous êtes intéressé par l'une de ces activités, contactez le travailleur social de ces organismes (voir annuaire dans carnet). Vous serez inscrit pour une session à venir proche de votre secteur.

■ Combien ça coûte ?

La participation à ces sessions est de 35 € pour PAC EUREKA et de 20 € pour les ateliers du bien vieillir organisés par la MSA, pas de participation financière pour les ateliers organisés par la CARSAT. Certains clubs de personnes âgées ou CCAS peuvent accorder une aide pour le financement.

10 – Les loisirs

Participer à des activités de loisirs permet de lutter contre le mauvais vieillissement, de ne pas s'isoler, de se détendre pour mieux appréhender les difficultés de la vie.

L'aidant, la personne âgée doit s'autoriser des temps de loisirs, sans culpabilité. Il en reviendra plus détendu, plus joyeux, ce qui ne peut que contribuer à favoriser de bonnes relations au sein du foyer.

En dehors des sorties familiales, des visites entre voisins, le mouvement associatif offre de multiples possibilités :

- ✓ clubs de retraités (se renseigner en mairie),
- ✓ clubs sportifs, musicaux, de théâtre, de danse....
- ✓ le centre socio culturel de St Agrève propose de nombreuses activités qui pourraient se développer en direction des seniors,
- ✓ les bibliothèques de prêt (voir si possibilité de distribution de livres à domicile) etc...

■ **Comment s'y prendre ?**

Renseignez-vous auprès de votre mairie, consultez les bulletins municipaux qui regorgent de renseignements, consultez les sites internet (voir annuaire dans carnet) ou demandez à vos petits-enfants de le faire pour vous, ils sont très forts avec les nouvelles technologies.

GLOSSAIRE

CARSAT	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
MSA	Mutualité Sociale Agricole
CAF	Caisse d'Allocations Familiales
MDPH	Maison Départementale pour les Personnes Handicapées
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
CMS	Centre Médico Social Conseil général
CMP	Centre Médico Psychologique pour Adultes
SSIAD	Service de Soins Infirmiers à Domicile
ADMR	Aide à domicile en Milieu Rural
AAD	Ardèche Aide à Domicile
APA	Allocation Personnalisée à l'Autonomie
ALD	Affection de Longue Durée
VSL	Véhicule Sanitaire Léger
ANAH	Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat

Bibliographie

Alzheimer mode d'emploi :

le livre des aidants - de Jean Pierre Polydor
Editions L'esprit du temps année 2009

Guide de l'aidant familial

- 2^e édition - Ministère de la santé et des solidarités - 8 € - à commander
en passant par le site internet de la Documentation Française

Et si de l'amour on ne savait rien ?

- de Fabrice Midal *Editions Albin Michel 2010*

Le souci de l'autre

- de Marie de Hennezel *Editions Pocket année 2004*

Brochures gratuites :

« aménagez votre maison pour éviter les chutes »

« alimentation et exercices physiques »

« la santé en mangeant et en bougeant + de 55 ans (pour les aidants) »

« la dépression en savoir plus pour en sortir »

éditées par l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

site internet : www.inpes.sante.fr

Ce carnet a été réalisé en janvier 2011 par un collectif de partenaires locaux sous la conduite de Mireille MACIEIRA chef de projet « soutien aux aidants familiaux sur leur territoire de vie ». Vous pouvez le retrouver en ligne sur le site de la communauté de communes du Haut Vivarais : pays-saintagreve.fr

Avec la participation de :

- Centres Communaux d'Action Sociale de Saint-Agrève, Désaignes, Labatie d'Andaure
- Crédit Agricole Sud Rhône-Alpes, agence de Saint-Agrève
- Centre socio culturel de Saint-Agrève
- Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie
- Fondation Caisse d'Epargne